

# 范仲淹“圣贤”品格的哲学启示与传播价值

祝 涛 傅小凡\*

(厦门大学哲学系, 福建厦门, 361005)

厦门大学, 管理学院 MBA 中心福建厦门, 361009)

**摘 要:** 范仲淹深得历代好评, 主要原因在于他继承了古圣先贤的道德品质, 使人格理想因修身实践得以发扬光大。从内在来看, 修身立德以成圣贤的哲学传统, 激发出范仲淹志于良医、良相等“圣贤”追求; 而正心修身通贤达圣的实践方略, 砥砺出范仲淹先忧后乐等“圣贤”品格。从外在来看, 由于社会历史认同与大众传播的交互机制, 不断巩固了范仲淹“一世之师”的“圣贤”地位, 因而王安石、朱元璋、印光大师、毛泽东等人人都对其非常推崇。基于此, 本文认为探究范仲淹“圣贤”品格的哲学启示与传播意义, 具有明显的理论价值与现实意义。

**关键词:** 范仲淹; 修身; 圣贤; 传播

**基金项目:** 中盐金坛盐化有限公司横向课题“贤文化与组织传播研究”(2019)

中国文化历来倡导人们修身立德、学至圣贤, 在正心修身、立德成圣的过程中, 身处宋代文化融汇大潮的范仲淹, 扬弃继承了儒、释、道等家的道德理念, 并通过德行实践逐步砥砺成先忧后乐等“圣贤”品格。从此, 其圣贤形象与道德行迹不断引发历代好评。王安石认为范仲淹是“一世之师……名节无疵”<sup>①</sup>。苏轼曾赞曰:“出为名相, 处为名贤。”<sup>②</sup> 朱熹曾评价道:“天地间

---

\* 祝涛(1987—), 男, 陕西安康人, 厦门大学博士研究生, 研究方向: 中国哲学、宗教学; 傅小凡(1957—), 男, 辽宁人, 厦门大学管理学院教授, 博士生导师, 研究方向: 管理哲学、美学。

① (宋) 王安石:《王文公文集》卷 81, 上海: 上海人民出版社, 1974 年, 第 873 页。

② (宋) 苏轼著; 穆成, 穆传标点:《苏轼全集》, 上海: 上海古籍出版社, 2000 年, 第 379 页。

气,第一流人物。”<sup>①</sup> 印光大师曾指出:“世守先德,永久勿替者,唯苏州范家,为古今第一。”<sup>②</sup> 毛泽东主席认为:“宋韩范并称,清曾左并称。然韩左办事之人也,范曾办事而兼传教之人也……”<sup>③</sup>

文化传统之所以能给人们带来先贤圣哲的教益,是因为“文化传统涵载着丰富的范畴和概念知识,同时也充溢着先贤圣哲的人生事迹”<sup>④</sup>。“修身对个人来说是立身之本,对一个社会来说是为政之本。”<sup>⑤</sup> 自修身立德的文化传统激发了范仲淹的“圣贤”追求后,中国哲学的各派理论启发了他的修身实践,促成其“圣贤”品格。而且,大众传播与社会认同的交互机制,不断巩固了范仲淹的“圣贤”地位。可以说,范仲淹“圣贤”品格的生成模式与其“圣贤”地位的巩固机制,蕴含丰富的哲学启示与传播价值。它能使社会民众认识到,人生只要积极立德修身,就有望养成贤良品行,引发世人好评、逐渐传出千古美名,这对促成世风改善与社会和谐裨益良多。

### 一、修身立德的哲学传统激发其“圣贤”追求

范仲淹的“圣贤”品格,首先得益于中国哲学的修身传统。“修身,是指通过学习、锻炼,提高和完善人格的全过程。”<sup>⑥</sup> “有志于修身者,皆可以通过努力成为君子,甚至朝向圣贤的神圣境界。”<sup>⑦</sup> 中国哲学各派提倡修身立德,主要有两方面的原因。一方面,因为人性存在许多缺陷,所以人们必须正心修身;另一方面,由于人是万物之灵长,因此人们应该志于通贤达圣。由于身处文化融汇大潮中的范仲淹,对中华文明的各家各派都曾博学深思过,因而修身成圣的文化传统,激发他自幼就对“圣贤”品格心生追求。

① (宋)范仲淹撰、李勇先、王蓉贵校点:《范仲淹全集》,成都:四川大学出版社,2007年,第1353页。

② 释印光著述、张景岗点校:《增广印光法师文钞》,北京:九州出版社,2012年,第208页。

③ 孙宝义、刘春增、郭桂兰:《毛泽东的读书人生》,北京:中央文献出版社,2001年,第111页。

④ 陆建猷:《文化传统的多重价值》,《西安交通大学学报》(社会科学版)2004年第1期,第63页。

⑤ 丁然:《传统文化论修身》,《社会科学战线》2017年第10期。

⑥ 栾贵川:《孔子的修齐治平之道》,北京:社会科学文献出版社,2016年。

⑦ 顾炯:《儒家视域中的修身之道》,博士学位论文,华东师范大学哲学系,2011年,第114页。

### (一) 人性存在论视域中的修身缘由

中国文化极其强调“修身”，并且极富“修身”的思想和实践资源。<sup>①</sup>早在先秦时期，《墨子·非儒下》曾说到“远用偏施，近以修身……”<sup>②</sup>（《老子·五十四章》）认为：“修之于身，其德乃真。”<sup>③</sup>孔子曾提倡：“修己以安人”<sup>④</sup>（《论语·宪问》），《大学》更是强调“修身为本”<sup>⑤</sup>。中国哲学的各家各派都重视修身的直接原因是，他们普遍认识到，人性存在缺陷。从人性存在论的角度来看，“人生在世，受各种物欲引诱，本来的善性在一天天变恶”<sup>⑥</sup>，于是正心修身很有必要。

如果一个人的内心充满动物性的私欲，其人性的良善良知便会泯灭，从而堕落为恶人，逐渐招致天怒人怨。正因为“人心惟危，道心惟微”<sup>⑦</sup>，所以《易经》主张“以恐惧修省……弥自修身。”<sup>⑧</sup>周易认为：“言行，君子之所以动天地，可不慎乎。”<sup>⑨</sup>与之类似，《中庸》也倡导“君子戒慎乎其所不睹。”<sup>⑩</sup>这也正如康德的看法——“有两样东西，我们愈经常持久地加以思索，它们就愈使心灵充满日新月异、有加无已的敬畏：在我之上的星空和居我心中的道德法则。”<sup>⑪</sup>可以说，正因人性存在缺陷，所以古今中外的哲人，都倡导正心修身。

对于人性的弱点，人心的缺陷，佛教曾指出“心之可畏，甚于毒蛇……当急挫之。”<sup>⑫</sup>与之类似，道家也认为人心的私欲，会引发罪行和祸患。《道德经》指出：“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。”<sup>⑬</sup>（《老子·第四十六章》）因为形体易受外界物欲影响，故而不得不修身。<sup>⑭</sup>对此，范仲淹也曾说道：“惧而

① 张再林：《中国古代哲学中的身心一体论》，《中州学刊》2011年第5期。

② 吴毓江撰、孙启治点校：《墨子校注》，北京：中华书局，2008年，第431页。

③ 饶尚宽译注：《老子》，北京：中华书局，2009年，第130页。

④ 杨伯峻译注：《论语译注》，北京：中华书局，2012年，第156页。

⑤ 王文锦译注：《大学中庸译注》，北京：中华书局，2008年，第2页。

⑥ 韩星：《论儒家的身体观及其修身之道》，《哲学研究》2013年第3期。

⑦ 陈襄民、葛培岭等注译：《五经四书全译·尚书》，郑州：中州古籍出版社，2000年，第311页。

⑧ 黄寿祺、张善文：《周易译注：最新增订版》，北京：中华书局，2016年，第378页。

⑨ 黄寿祺、张善文：《周易译注：最新增订版》，北京：中华书局，2016年，第378页。

⑩ 王文锦译注：《大学中庸译注》，北京：中华书局，2008年，第14页。

⑪（德）康德著、韩水法译：《实践理性批判》，北京：商务印书馆，1999年，第177页。

⑫（姚秦）鸠摩罗什译：《佛垂般涅槃略说教诫经》，《大正藏》，第12册，经号0389。

⑬ 饶尚宽译注：《老子》，北京：中华书局，2009年，第113页。

⑭ 周叶君：《老子贵身论及其历史影响的解读》，《社会科学战线》2012年第8期。

修德”，“圣之心也，盖惕惕而无灾”<sup>①</sup>。在他看来，既然生而为人这种复杂的动物，必须时刻心存恐惧、保持警惕，通过省察克制等方法，存养人性中的良善，修身立德以近圣贤。

## （二）天道本体论视域中的修身依据

修身传统还关系到中国哲学的重要特色：天人合一的整体性思维模式。关于为何要修身立德，中华先民认为，天地养育万物，由于人是万物中最具灵性的存在，因而人们在生命历程中，应努力合于天道、参赞化育，做一个仰俯不愧于天地、言行无愧于心性的有德之人。对此，孔子曾说道：“天生德于予，恒魑其如予何？”<sup>②</sup>孟子曾指出：君子有三乐，而王天下不与存焉……仰不愧于天，二乐也……”（《孟子·尽心章句上》）<sup>③</sup>它认为无愧于天地的人生，才是富有乐趣的生存状态。

在儒学看来，立德修身不仅可使人与禽兽区别开来，而且能帮人领悟天道。孟子指出，身为天地间有别于禽兽的万物之灵，人应该自强不息地扩充恻隐心、羞恶心、恭敬心、是非心这些德性的四端，真切践行仁、义、礼、智的精神理念，如此便能知悉人性乃至天道的奥妙，是谓尽心知性以知天。这正如《周易·系辞》所言：“天地之大德曰生，圣人之大宝曰位。何以守位？曰仁。”<sup>④</sup>

可以说，天道的奥妙就在于天生地载、生生不息，与之相应，人道的奥秘也在于仁民爱物、厚德利生。为了达到此境，实现参赞化育、无愧天地的状态，儒家提倡尽心知性、存心养性的修身实践，佛教鼓励自利利人、福慧俱修的慈悲做法，道学发展出性命双修、与道相契的理论体系。对于中国哲学这种修身养性、安心立命之道，冯友兰曾予以经典评析：“在中国哲学中……最高成就是：个人和宇宙合而为一。”<sup>⑤</sup>可见，人生在世，有必要努力修身，以便达到“与天地合其德”<sup>⑥</sup>的境界。

①（宋）范仲淹撰、李勇先、王蓉贵校点：《范仲淹全集》，成都：四川大学出版社，2007年，第2页。

② 杨伯峻译注：《论语译注》，北京：中华书局，2012年，第71页。恒魑（音 tuí），春秋时期宋国司马。

③ 杨伯峻译注：《孟子译注》，北京：中华书局，2013年，第285页。

④ 黄寿祺、张善文：《周易译注：最新增订版》，北京：中华书局，2016年，第508页。

⑤ 冯友兰：《中国哲学简史》，北京：中华书局，2017年，第6页。

⑥ 黄寿祺、张善文：《周易译注：最新增订版》，北京：中华书局，2016年，第19页。

### (三) 范仲淹对各家内圣思想的整合

可见,从消极的方面来说,由于人性存在缺陷,因此人们必须夕惕若厉地正心修身。从积极的方面来看,由于人是万物之灵长,天道将生生不息的仁德赋予了人类,因而人们应该自强不息地修身立德。从人性与天道的视角,考察范仲淹的修身思想及实践可以发现,范仲淹的修身之道,不仅是夕惕若厉、恐惧修省、居安思危等忧患意识的直接体现,而且也是尽心知性、自强不息、厚德载物、参赞化育等奋进理念的鲜明反映。

一方面,范仲淹认识到,人唯有每天保持警惕的态度,坚持反省、修身才能远离祸患避凶趋吉。对此,他曾明确说道:“君子之惧于心也……则百志弗违于道;惧于身也……百行弗罹于祸。”<sup>①</sup>另一方面,范仲淹认为正心修身、厚德载物进而博施济众、利益世人,是符合天道的做法。对此他明确指出:“修德以及民……合于天意。”<sup>②</sup>在范仲淹看来,克制私心私欲,进而利于天下民众,是人契合天意、参赞天地化育的重要方式。

由于范仲淹身处三教融汇之世,因而他曾将儒、释、道文化中的修身动机予以汇通,并把儒、释、道文化的内圣理路做过整合。在其修身动机里,志于良医、良相的范仲淹既赞誉佛教:“诸佛菩萨施广大慈悲力……使群魔三恶,不起于心”<sup>③</sup>,又认同道家“惟信道养性,浩然大同,斯为得矣”<sup>④</sup>。在其内圣理论中,不仅有“以百姓心为心”<sup>⑤</sup>的道家济世理念和“不以物喜,不以己悲”<sup>⑥</sup>的佛法无我精神,而且还蕴含着“德泽浹于民庶,仁声播于雅颂”<sup>⑦</sup>的儒家仁德思想。

---

① (宋)范仲淹撰、李勇先、王蓉贵校点:《范仲淹全集》,成都:四川大学出版社,2007年,第150页。

② (宋)范仲淹撰、李勇先、王蓉贵校点:《范仲淹全集》,成都:四川大学出版社,2007年,第21页。

③ (宋)范仲淹撰、李勇先、王蓉贵校点:《范仲淹全集》,成都:四川大学出版社,2007年,第506页。

④ (宋)范仲淹撰、李勇先、王蓉贵校点:《范仲淹全集》,成都:四川大学出版社,2007年,第699—700页。

⑤ 饶尚宽译注:《老子》,北京:中华书局,2009年,第119页。

⑥ (宋)范仲淹撰、李勇先、王蓉贵校点:《范仲淹全集》,成都:四川大学出版社,2007年,第491页。

⑦ (宋)范仲淹撰、李勇先、王蓉贵校点:《范仲淹全集》,成都:四川大学出版社,2007年,第21页。

## 二、道德修养的实践范式涵养其“圣贤”品格

儒家认为修身的最终归宿是成就圣贤人格，所以修身的核心问题是如何学为圣贤之道。<sup>①</sup>由于范仲淹坚信“圣贤可至也”<sup>②</sup>，因而他在修身以成圣贤的活动中，探究过诸多方略。首先，他根据易学的乾健精神，整合了儒、释、道文化中的相关思想，致力于慎防私欲、自强不息。其次，在正心修身的过程中，范仲淹注重涵养坤厚品德。再次，由于实现立德、立功等理想需要有健康的身心，因而他强调形神兼修。正是这套修身范式，令范仲淹逐渐砥砺成先忧后乐等“圣贤”品格。

### （一）效法乾健精神

在修身过程中，范仲淹重视从古代经典中学取经验，尤其是对于易经，他具有很高的造诣。《宋史·范仲淹传》曾记载：“仲淹泛通《六经》，长于《易》。”<sup>③</sup>可以说，正因为对易经非常精通，所以范仲淹修身立德的首要方法是：效仿发奋好学、自立自强的乾健之德。

#### 1. 修志好学 自强不息

考察范仲淹的经历可知，在早年他曾树立过“不为良相，便为良医”的远大志向。他曾慷慨语其友曰：“吾读书学道，要为宰辅，得时行道，可以活天下之命。时不我与，则当读黄帝书，深究医家奥旨，是亦可以活人也。”<sup>④</sup>可以说，范仲淹树立远大志向、坚持刻苦求学的做法，高度契合易经乾卦所倡的自强不息精神。儒学认为“修身首在于立志，有了崇高的理想和志愿，才能催人奋进，奋发向上。”<sup>⑤</sup>由于“志”在《论语》《孟子》《易传》等经典中出现过多次，范仲淹因此深受启发，于是虽然他早年贫苦，但却心生鸿鹄之志。

从佛学的观点来看，这种以良相、良医为志的乾健精神，契合佛教的菩提心、慈悲愿。佛学还认为：“有愿力而无智慧，则成愚行。”<sup>⑥</sup>范仲淹本人也

① 韩星：《论儒家的身体观及其修身之道》，《哲学研究》2013年第3期。

② （宋）范公偁撰、张耒校点：《过庭录》新1版，北京：中华书局，1985年，第5页。

③ （元）脱脱等撰：《宋史》，北京：中华书局，1977年，第10267页。

④ （宋）范仲淹撰，李勇先，王蓉贵校点：《范仲淹全集》，成都：四川大学出版社，2007年，第1429页。

⑤ 涂健：《孔子“修身”思想探讨》，硕士学位论文，武汉理工大学哲学系，2008年，第24页。

⑥ 释星云：《星云大师讲演集》第4集，《人间佛教的基本思想》，高雄：佛光文化，1996年，第31页。

深知，为相为医利泽生民的心愿，不能仅托之空言，更需要以渊博的学识和辛勤的实践为依托。于是，为了实现为相为医的乾健志向，范仲淹早年严格要求自己，坚持为学致知，不断提高自身修养，丰富自己的学识智慧。

中国文化认为学习乃修身立德之始，周易第一卦乾卦强调：“君子学以聚之，问以辩之。”<sup>①</sup> 它认为君子通过学习积累知识，通过发问辨别疑难，可使修身活动更有成效。《论语》开篇也是提倡为学，而且道教和佛教的一些宗派，也鼓励人们博学多识，闻、思、修、证。出身官宦世家的范仲淹，深知为学致知对于修身养性的重要价值。为了励志求学专心读书，他于青少年时期，曾寄居继父家乡附近的长白山醴泉寺苦读，以断齏<sup>②</sup>划粥的清苦生活，磨炼出刻苦奋斗的品格，积淀起日渐渊博的学问。

## 2. 夕惕若厉 慎防私欲

范仲淹立德修身过程所蕴含的乾健之德，不仅体现在发心修志、好学致知的自强实践中，还彰显于潜心修学、夕惕若厉、慎防私欲的修养里。在范仲淹修学致知以实现远大志向的过程中，他曾远离家人到睢阳应天府南都学舍发愤苦读。于睢阳的五年苦修期间，范仲淹秉承夕惕若厉、慎独慎微等理念，以精进修学、攻苦食淡、防心离过、对治私欲等经历，充分彰显出他修身正心、自强不息的贤良品格。史载：

“留守有子居学，见公食粥及不出观驾，归告其父，以公厨食馈公……公谢曰‘非不感厚意。盖食粥安之已久，今遽享盛撰，后日岂能复啖此粥乎？’”<sup>③</sup>

可见，早年贫寒的范仲淹深知人心缺陷：放纵心中欲望必会导致贪图享乐，于是他长期攻苦食淡，集中心思修学致知。为此，他谨记“终日乾乾，夕惕若，厉无咎”<sup>④</sup>的修身理念，努力保持俭朴习惯，谨防欲望膨胀。当获赠精美食物后，他毫不动心置之不理，这说明，夕惕若厉、自强不息的范仲淹，融汇了慎独、折伏自心、抱朴寡欲等理念，致力于精进不辍的修身立德。

## （二）涵养坤厚德性

在修身实践中，范仲淹还指出：“诚而明之，中而和之，揖让乎圣贤……

① 黄寿祺，张善文著：《周易译注：最新增订版》，北京：中华书局，2016年，第17页。

② 断齏（音jī），细碎的腌菜。

③ （宋）范仲淹撰，李勇先，王蓉贵校点：《范仲淹全集》，成都：四川大学出版社，2007年，第868页。

④ 黄寿祺，张善文著：《周易译注：最新增订版》，北京：中华书局，2016年，第3页。

必大成于心。”<sup>①</sup>可见，其立德修身的圣贤品格，不光蕴含有修志好学、夕惕若厉的乾健精神，还体现出见利思义、大成于心的坤厚美德。可以说，“内守朴忠，外修景行。进退惟道遵圣贤”<sup>②</sup>的为官经历，充分彰显其见利思义心存厚道，日省三身谦虚低调的贤良风范。方健曾赞道：“生活方式等方面，均体现了其儒学正宗的深厚积淀，又有融儒释道于一体的丰富多彩……迥出流辈不同凡响的高雅情操和洁身自好。”<sup>③</sup>

### 1. 公而忘私 仁厚朴实

自入仕为官以来，虽然范仲淹的生活条件获得改善，但他坚守朴素、持续修身、公正廉洁、勤政爱民。其为官生涯始终基于“公罪不可无，私罪不可有”<sup>④</sup>的原则行事，即使面对皇亲国戚，他也坚守刚正不阿、公而忘私的品格。就算是宦海风波中三起三落，跌落最深低谷时，他也未曾放弃：“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”<sup>⑤</sup>的理念。而且在晚年，范仲淹曾告诫子孙，要他们谨记朴实仁厚、见利思患等道理。为此，他常以言传身教，提醒子孙要在修身过程中，心存朴实仁厚，常怀道义之乐。

“人苟有道义之乐，形骸可外，况居室哉……吾之所患，在位高而艰退，不患退而无居也。”<sup>⑥</sup>可见，范仲淹高度推崇道义之乐，不追求自私狭隘的物质享受。《论语》曾指出：“君子食无求饱……就有道而正焉。”<sup>⑦</sup>（《论语·学而》）儒家哲学认为，人生在生活方面，可以像大地那样低调朴实，在精神方面，要注重内在德性的修养。心怀道义之乐的范仲淹对此非常认同，他通过努力减少私心物欲，涵养朴实低调的坤厚品德。

### 2. 尊德乐义 谦恭自省

范仲淹的坤厚德性，还体现在无论穷达都尊德乐义、谦恭自省的生活习惯里。梳理范仲淹的生活经历可知，其厚道品德，早在青少年时期就已养成。

①（宋）范仲淹撰、李勇先、王蓉贵校点：《范仲淹全集》，成都：四川大学出版社，2007年，第176页。

②（宋）范仲淹撰、李勇先、王蓉贵校点：《范仲淹全集》，成都：四川大学出版社，2007年，第388—389页。

③ 方健：《范仲淹评传》，南京：南京大学出版社，2001年，第102页。

④（宋）晁说之撰：《晁氏客语》长沙：岳麓书社，2005年，第153页。

⑤（宋）范仲淹撰、李勇先、王蓉贵校点：《范仲淹全集》，成都：四川大学出版社，2007年，第492页。

⑥（宋）范仲淹撰、李勇先、王蓉贵校点：《范仲淹全集》，成都：四川大学出版社，2007年，第1424页。

⑦ 杨伯峻译注：《论语译注》，北京：中华书局，2012年，第9页。



在贫苦的求学生涯中,他曾多次面对意外之财,但他并没有起贪念。可以说,其修身功夫在早年就已达到穷不失义的高尚境界,明显的例证就是“窖金捐寺”、“退银还方”等事迹。而且其见利思义的修身功夫与尊德乐义的仁厚品质还表现在其他很多方面。例如,每当别人请他撰写序文、碑铭时,他不取分文酬劳。

“公为人作铭文,未尝受遗。后作范忠献铭,其子欲以金帛谢,拒之。乃献以所蓄书画,公悉不收,独留《道德经》而还。”<sup>①</sup> 这证明范仲淹非常厚道,具有常人难以企及的高尚品格。孟子提倡:“尊德乐义……穷不失义”(《孟子·尽心章句上》)<sup>②</sup> 结合范仲淹的修身经历来看,他正是用拒斥不义之富等标准指导自己的修身实践。在涵养坤厚品德的修身实践中,尤其值得一提的是,范仲淹不仅借鉴过易学的谨慎、内敛、谦逊等精神,而且重视践行儒学日省三身的理念。史载:“公过夜就寝,即自计一日食饮奉养之费及所为之事……”<sup>③</sup> 可见,在正心修身过程中,范仲淹深知自省、厚德等理念的重要性。

### (三) 注重形神兼修

范仲淹旨在学为圣贤的修身范式,不光强调涵养心神,还兼顾调理色身。由于“形者神之质,神者形之用”<sup>④</sup>;因而志于良相、良医的范仲淹,深知立德、立功要有健康的身心。于是,他不光通过参禅、访道、行善、立诚等手段涵养心性品德,还借助操缦抚琴、气功导引等方法提高生命质量。正因综合运用多种修身方法,所以其通贤达圣的修身活动获得形神兼顾、内外齐修的显著成效。

#### 1. 积善成德 修身养性

在修身活动中,范仲淹非常重视对善心的涵养,因为他发觉儒、释、易、道各家,都倡导人们保持善良品性。孔子曾说:“见善如不及,见不善如探汤。”<sup>⑤</sup> (《论语·季氏》)即使是坚称人性本恶的荀子,也认为:“积善成德,而

① (宋)范仲淹撰,李勇先,王蓉贵校点:《范仲淹全集》,成都:四川大学出版社,2007年,第1563页。

② 杨伯峻译注:《孟子译注》,北京:中华书局,2013年,第281页。

③ (宋)范仲淹撰,李勇先,王蓉贵校点:《范仲淹全集》,成都:四川大学出版社,2007年,第1563页。

④ 王国轩编著:《范缜》,北京:中华书局,1984年,第216页。

⑤ 杨伯峻译注:《论语译注》,北京:中华书局,2012年,第175页。

神明自得，圣心备焉。”<sup>①</sup>（《荀子·劝学》）此外，道家与佛学，也倡导人们以善修心。《老子》认为：“善者，吾善之；不善者，吾亦善之。德善。”<sup>②</sup>佛教主张“诸恶不做，众善奉行。”

在中国哲学崇善思想的熏陶中，范仲淹的一生是不断以善念滋养心性的一生。一方面，于求学过程中，他继承孔孟思想，坚信保持善心的人，必定有美好前途，如其所言：“清名善最即前途。”<sup>③</sup>另一方面，在日常生活里，他经常与儒、释、道各界的有德之士过从甚密。可以说，在以善修心的过程中，范仲淹不仅通过博学、慎思等环节来涵养善心，而且结合访贤、参禅、问道等活动来护持长养善念。

除了涵养善心外，范仲淹还践履善行。因为他深知光有善心还不足以确保修身有成，还必须将善心付诸在行善实践中，使内在德性转化为外在德行。由于他坚信“君子之为善也，必享其吉”<sup>④</sup>，因而在日常生活中，范仲淹努力行善积德，多次扶危济困。可以说，范仲淹在修身实践中，不光经由博学明辨涵养善心，还结合访贤问道护持善念，并通过布施积德实践善行，以致形成高尚品行，受到古今称誉。

## 2. 借琴养生 学道养命

在调养身心的实践中，值得注意的是，范仲淹还喜欢通过操缦抚琴的方式，实现正心修身、养生悦神的功效。从其年谱可知，早在他16岁的景德元年（1004年），经由继父朱文翰的引荐，范仲淹曾拜著名琴师崔遵度为古琴蒙师，此后，范仲淹对古琴越来越喜爱。因为在他看来，操缦抚琴不仅可以养德悦心，而且能养生悦神。<sup>⑤</sup>关于学琴的经历以及对琴道功能的理解，范仲淹曾说道：“琴之道，大乎哉……清厉而弗静，其失也躁；和润而弗遂，其失也佞。弗躁弗佞，然后君子，其中和之道欤！”<sup>⑥</sup>可见，范仲淹认为古琴蕴含有大道，适宜君子用作修养身心的工具。孔子曾指出：“立于礼，成于乐”。正如谢清果教授所分析的：“礼乐协同运作……达到对人的教化，塑造一个

① 北京大学《荀子》注释组注：《荀子新注》，北京：中华书局，1979年，第5页。

② 饶尚宽译注：《老子》，北京：中华书局，2009年，第119页。

③（宋）范仲淹撰，李勇先，王蓉贵校点：《范仲淹全集》，成都：四川大学出版社，2007年，第176页。

④（宋）范仲淹撰，李勇先，王蓉贵校点：《范仲淹全集》，成都：四川大学出版社，2007年，第176页。

⑤ 祝涛：《古琴的养生哲学及其传播之道刍议》，《中华文化与传播研究》2018年第1期。

⑥（宋）范仲淹撰，李勇先，王蓉贵校点：《范仲淹全集》，成都：四川大学出版社，2007年，第176页。

具有德性的人格。”<sup>①</sup>“乐可以改变人的性情和品行,从而促使个体从心灵深处培养其道德修养。”<sup>②</sup>他坚信蕴含儒家中和理念的琴乐,可以发挥出调心修身、怡情安神等养生功用。重视养生的范仲淹,除了借助琴道正心修身外,他还对道家的医学和导引术颇厚兴趣。他曾感慨:“看《素问》一遍,则知人之生可贵也,气须甚平也,和自养也。”<sup>③</sup>在研究医学祛病修身的过程中,其医术不断进步,经常指导家人调养身体。

### 三、道德楷模的传播机制促成其“圣贤”地位

“由于生命的短暂、无常、脆弱,人们有一种追求永恒的精神需要。”<sup>④</sup>因为身处文化融汇大潮、学贯易儒道释的范仲淹,综合运用各种修身之道而砥砺成“圣贤”品格,所以,他不光体悟到孔子、颜回等人圣贤境界的大乐,还成为引发社会反响、广受民众传扬的贤良榜样。而社会认同与大众传播的交互作用,又使范仲淹的“圣贤”地位日益获得巩固。

#### (一) 体悟圣贤大乐

儒学认为努力修身立德,每个人都可成长为圣贤。由于范仲淹“信古人之书,师古人之行”<sup>⑤</sup>,因此他高度重视正心修身,并逐渐体悟到孔子、颜回等圣贤境界的内圣之乐。早在少年时期,范仲淹的行为气象就与儒家圣贤“孔颜之乐”的内圣境界相当契合。由于早年家境困窘,他为了励志求学,曾寄居长白山醴泉寺专心读书,并以清苦的生活磨炼意志。对此《东轩笔录》曾有记叙:

“公与刘某同在长白山醴泉寺僧舍读书,日作粥一器,分为四块,早暮取二块,断盎数茎,入少盐以啖之,如此者三年。”<sup>⑥</sup>范仲淹这段经历,与颜回

① 谢清果、林凯:《礼乐协同:华夏文明传播的范式及其功能展演》,《新闻与传播评论》2018年第6期。

② 余泳芳:《儒家“以乐修身”思想探微——解读《礼记·乐记》》,《船山学刊》2011年第3期。

③ (宋)范仲淹撰,李勇先,王蓉贵校点:《范仲淹全集》,成都:四川大学出版社,2007年,第176页。

④ 傅小凡:《重建家族与鬼神信仰——论朱熹的“理学鬼神观”及其实践意义》,《朱子学刊》2016年第2期。

⑤ (宋)范仲淹撰,李勇先,王蓉贵校点:《范仲淹全集》,成都:四川大学出版社,2007年,第176页。

⑥ (宋)范仲淹撰,李勇先,王蓉贵校点:《范仲淹全集》,成都:四川大学出版社,2007年,第870页。

簞食瓢饮、怡然自得的境况非常相近。由于他深受儒学影响，并对“孔颜之乐”有切实的体悟，因而即使过着“断齑划粥”的清寒生活，他也毫不觉苦反而乐在其中。随后，范仲淹对内圣之乐的体悟逐渐深入，特别是于睢阳苦修期间，他在“瓢思颜子心还乐”<sup>①</sup>的诗文中，对颜回朴素的生活作风，表达出高度的欣赏。正因为对“孔颜之乐”有着深入的理解与真切的效仿，所以他能够以之为精神支柱，在艰苦环境中不断积累学问，并获得科举的成功。

## （二）赢得千古贤名

在精勤修身的过程中，范仲淹不仅逐步体悟到孔颜内圣大乐，而且日渐成长为德行兼备的贤良榜样，这使他在生前收获大量的赞誉，在身后更是赢得流芳百世的美名。考察范仲淹的修身过程可以发现，他之所以能赢得千古美名，内在原因是：志于修身立德、济世利民的范仲淹，非常重视对声誉、名望的保护，并呼吁世人关注名节。在他看来，只有鼓励世人重视声名，才能引导世人正心修身，才能促进社会道德的提升。为了倡导世人修身，以获得贤名，其《近名论》说道：“我先王以名为教，使天下自劝……是圣贤之流无不涉乎名也…是圣人敦奖名教，以激劝天下。如取道家之言，不使近名，则岂复有忠臣烈士为国家之用哉！”<sup>②</sup>《近名论》认为：如果一个人不爱惜名望声誉，那么他很可能会顺从自身的私心私欲，疏于修身立德，以致无所顾忌地做出危害社会的行为。考察历史可知，范仲淹的《近名论》在宋代引发巨大的社会反响，而且他修身立德的成就，也使他成为当时的道德榜样。可以说，由于范仲淹以身作则，努力修身立德，逐渐带动社会风气的改观，因而社会舆论的认同，使他获得“圣贤”地位，大众传播的效果更使他的“圣贤”地位得到不断的巩固。

## 结语

综上所述，由于范仲淹在整合易、释、道、儒等家修身思想后形成高明的理论指导，因而他的修身实践卓有成效。对乾健理念、坤厚品德的领悟，

<sup>①</sup>（宋）范仲淹撰，李勇先，王蓉贵校点：《范仲淹全集》，成都：四川大学出版社，2007年，第66页。

<sup>②</sup>（宋）范仲淹撰，李勇先，王蓉贵校点：《范仲淹全集》，成都：四川大学出版社，2007年，第155页。

令他成功以自强不息、厚德载物的精神担当了天地所要求的大任。<sup>①</sup>其形神兼顾的修养范式,更为世人修身立德的实践提供了优秀的示范。对于范仲淹,王安石赞其为“一世之师……名节无疵”<sup>②</sup>。毛泽东曾高度褒扬他为少有的“办事兼传教之人”<sup>③</sup>,可见范仲淹的修身成就极为殊胜,以致很多人将其评为难得的楷模式人物。身为享誉千古的历史名人,范仲淹可谓后人修身的榜样,特别是在当今时代,他的思想事迹对人们正心修身的实践,具有极大的指导作用。

由于在伦理社会中,道德修养具有比法律更根本、更重要的作用,是社会稳定和谐的基础。<sup>④</sup>因而可以肯定的是,中国“修身”文化哲学,在改善现代人的生存境遇,提升现代人的境界方面具有积极作用。<sup>⑤</sup>近年来,“以习近平同志为核心的中共中央十分重视修身,把修身看作党员个人修养和治国理政的根本,为此决定在县处级以上领导干部中开展‘三严三实’专题教育……首先是‘严以修身’”<sup>⑥</sup>。很显然,在当前探究范仲淹修身之道的哲学启示,传播范仲淹“圣贤”品格的示范意义,不仅便于人们效法古圣先贤的内圣理念和道德行迹,而且有助于加速当前社会的道德文明建设。正如陆建猷先生所言:“人类先辈所创造的文化之对后辈而言是传统文化,而人类后辈是在浸润先辈所创既有文化过程中实现自我教养的……理性地选择和发扬传统文化,克服自我时代局限而少留未来历史遗憾,才是现代人的真正高明之处。”<sup>⑦</sup>

① 汤一介:《儒学的现代意义》,《江汉论坛》2007年第1期。

② (宋)王安石:《王文公文集》卷81,上海:上海人民出版社,1974年,第873页。

③ 孙宝义、刘春增、郭桂兰:《毛泽东的读书人生》,中央文献出版社,2001,第111页。

④ 勾利军:《略论中国古代知识阶层的“修身”》,《河南师范大学学报》(哲学社会科学版)1998年第6期。

⑤ 牟丽平:《中国修身文化哲学的当代论域》,《求索》2013年第10期。

⑥ 丁然:《传统文化论修身》,《社会科学战线》2017年第10期。

⑦ 陆建猷:《中华经典对现代人文理性培养的教益价值》,《西安交通大学学报》(社会科学版)2006年第6期。